

Комплекс упражнений, укрепляющих позвоночник

Данный комплекс полезен не только с точки зрения укрепления позвоночника. Упражнения, в него входящие, устраняют дефекты лопаток.

Упражнение 1

Исходное положение — сесть на пол, руки на поясе, спина прямая, ноги вытянуть.

Выполнение — прогнитесь в спине и пояснице, затем, медленно наклоняясь назад, лягте на спину. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение полезно и для позвоночника, и для груди; укрепляются верхние мышцы груди.

Упражнение 2

Исходное положение — опуститься на колени, спина прямая, руки поднять над головой, пальцы сцепить в замок.

Выполнение — проделайте несколько пружинящих движений руками назад, стараясь при этом прогнуться назад. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение растягивает и укрепляет верхние грудные мышцы и мышцы спины.

Упражнение 3

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч. Ноги поставить на ширину плеч, прямые руки отвести как можно дальше назад (пальцы соединить), голову слегка приподнять вверх.

Выполнение — при произвольном дыхании тяните руки вниз, при этом стараясь максимально прогнуться в спине. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — укрепляя мускулатуру спины, устраняя дефекты лопаток, вы одновременно растягиваете большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на талии.

Выполнение — выполняйте повороты корпусом поочередно в разные стороны (скручивание). Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

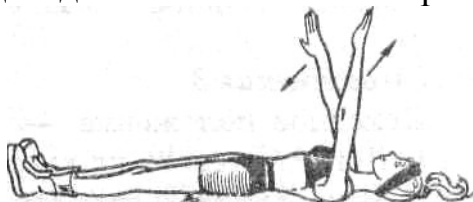
Результат — упражнение полезно для мышц спины и передней зубчатой мышцы.

Выполняйте упражнения в быстром темпе, начиная с трех-пяти повторений, постепенно увеличивая нагрузку до десяти-пятнадцати раз и более. Во время гимнастики не задерживайте дыхание, дышите свободно, больше внимания акцентируйте на выдохе, а не на вдохе.

Предлагаем вам еще несколько упражнений различной степени сложности. Выберите из них подходящие именно вам или же выполняйте весь комплекс. Не отчаивайтесь, если результат занятий не проявится на следующее же утро. Они рассчитаны на многие месяцы кропотливого труда. Только если вы будете терпеливы, вы добьетесь желаемого эффекта.

Упражнение 1 Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение — поднимите руки вертикально вверх и выполняйте "ножницы". Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до тридцати раз.



Результат — упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы груди.

Упражнение 2

Исходное положение — встать на четвереньки.

Выполнение — поочередно поднимайте вверх через сторону то левую, то правую руку. Повторите упражнение по десять раз на каждую руку. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение развивает переднюю зубчатую мышцу, а также поочередно укрепляет большую и малую грудные мышцы.

Упражнение 3

Исходное положение — встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, руками опереться о стену.

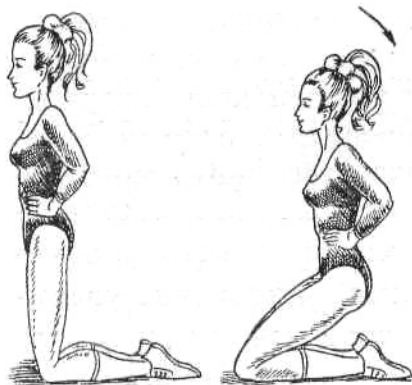
Выполнение — прогнитесь в спине и поворачивайте туловище поочередно налево и направо. Повторите упражнение по десять раз в каждую сторону. Постепенно доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение укрепляет верхние грудные мышцы и мускулатуру спины.

Упражнение 4

Исходное положение — встать на колени, руки на талии.

Выполнение — медленно наклонитесь назад, стараясь ягодицами коснуться пяток. Затем постарайтесь так же медленно вернуться в исходное положение. Количество повторений начинайте с пяти раз, с каждым днем увеличивая количество раз до двадцати.



Результат — при выполнении этого упражнения вы хорошо растягиваете верхние мышцы груди и укрепляете мышцы спины.

Упражнение 5

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении. Только руки не на поясе, а на затылке.

Выполнение — медленно наклонитесь назад, стараясь прогнуться как можно сильнее. Затем так же медленно возвратитесь в исходное положение. Начните выполнение упражнения с трех-пяти раз, ежедневно увеличивая количество повторений. В итоге вы должны выполнять такое упражнение не менее двадцати раз.

Результат — укрепляются мышцы груди и спины.

Упражнение 6

Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение — немного приподнимите туловище от пола и задержитесь в этом положении на одну – три минуты. Затем вернитесь в исходное положение и расслабьте все мышцы. Начните выполнение упражнения с трех раз, постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — поочередно расслабляются и напрягаются мышцы груди и спины и тем самым укрепляются.

Упражнение 7

Исходное положение — лечь на спину, руки за головой.

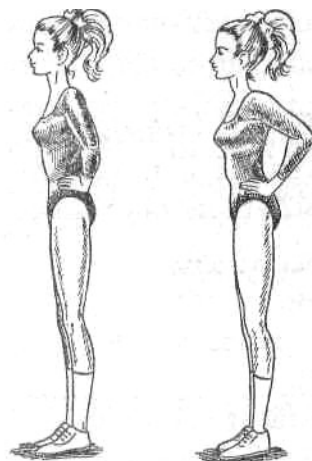
Выполнение — немного приподнимите туловище от пола, задержитесь в таком положении в течение двух-трех минут, затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Начинайте это упражнение с минимального количества повторений (насколько хватит сил), ежедневно увеличивайте количество повторений и доведите их число до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить верхние мышцы груди и спины.

Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки на талии,

Выполнение — одновременно поднимайтесь на цыпочки и отводите согнутые в локтях руки назад. Выполняйте это упражнение в быстром темпе. Повторите не менее тридцати раз. При этом следите за своим дыханием. При отведении локтей назад делайте вдох, при возвращении в исходное положение — выдох.



Результат — упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы груди, переднюю зубчатую мышцу, устраняет дефекты лопаток.